

JE VERSTAND TYPEREN EN EEN NAAM GEVEN

Iedereen kent dat stemmetje dat zich overal mee bemoeit: “Je doet het niet goed genoeg” of “Wat als je faalt?” Het verschijnt op de lastigste momenten – of je wilt of niet.

1. TYPEER JE VERSTAND

Omcirkel de eigenschappen die passen bij jouw verstand (meerdere mag, ook tegenstrijdige):

Perfectionistisch, aardig, streng, lief, kleinerend, hard, zachtaardig, oordelend, behulpzaam, negatief, onaardig, belerend, bazig, onbevangen, kwaadaardig, positief, belemmerend, boos, piekeraar, doemdenker, liefkozend, blij, vrije denker, overheersend, anders: _____

2. WELKE ZINNEN HERKEN JE?

Wat ik ook doe, het is nooit goed genoeg
Haalt oude koeien uit de sloot
Mijn verstand geeft complimenten
Mijn verstand oordeelt negatief
Mijn verstand vindt meestal alles best
Alles moet volgens de regels
Ik ben nooit goed genoeg t.o.v. anderen
Mijn verstand is mijn beste vriend
Anders: _____

3. GEEF HET EEN NAAM

Bijvoorbeeld: James, Harry, Druktemaker, Truus, Spongebob

Mijn verstand heet: _____

4. BEDANK HET

Bedank je verstand voor de input. Focus weer op wat écht belangrijk is.

5. REFLECTIE

Wat valt je op aan hoe je je verstand hebt getypeerd?
Hoe voelt het om je verstand zo in kaart te brengen?
Hoe kijk je nu naar je relatie met je verstand?

Je bent niet je gedachten. Hoe beter je het van een afstand bekijkt, hoe minder het je raakt.

Bron: Gijs Jansen, How2ACT, 2018